

* 认出自心的力量与潜能

世界上

咏给·明就仁波切 / 著

(Yongey Mingyur Rinpoche)

艾瑞克·史旺森 / 执笔 林瑞冠 / 译

最幸运的人

B821
1832-3

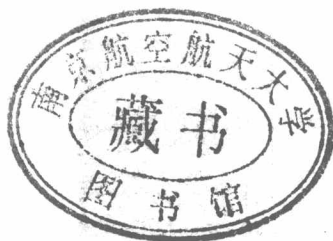


NUAA2014004717

世界上最幸运的人

咏给·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche) 著

艾瑞克·史旺森 / 执笔 林瑞冠 / 译



 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

2014004717

Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom

Copyright © 2009 by Yongey Mingyur Rinpoche

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2013 Hainan Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权 © 2013 海南出版社

本书中文译稿由众生文化出版有限公司授权使用

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2012-036 号

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最幸运的人 / (尼泊尔) 明就 (Mingyur, Y.)

著；林瑞冠译. -- 海口：海南出版社，2014.1

ISBN 978-7-5443-5282-6

I. ①世… II. ①明… ②林… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 255030 号

世界上最幸运的人

作者：[尼泊尔] 咏给·明就 (Yongey Mingyur)

译者：林瑞冠

策划编辑：柯祥河

责任编辑：任建成

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：李会恩

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：17.5

字数：180 千

书号：ISBN 978-7-5443-5282-6

定价：38.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

编辑手记

当幸运来敲门

我很幸运，能参与明就仁波切两本畅销著作的编辑工作。一本是《世界上最快乐的人》，还有一本就是你现在看的《世界上最幸运的人》。这两本书，集结了明就仁波切十几年全球巡回讲学的精华，融合了藏传佛教与科学观点，甫一出版，便立即成为佛学心灵类畅销书。前一本书通过明就仁波切的亲身经验和脑科学实验，揭开了快乐的秘密与科学，书中讲述了他如何克服恐慌症，成为“世界上最快乐的人”（科学已证明）。后一本书则让你认出自心的力量与潜能，做个幸运的人，书中通过很多精彩的故事，引领你去认识自己，开放自心，从而获得喜悦的智慧。

明就仁波切很幸运，出生于禅修大师之家（他父亲祖古·乌金仁波切是20世纪禅修大师），但他同我们一样也有不愉快的经验：“打从童年开始，恐惧感和焦虑感就不断地困扰着我，每当身处陌生人群之中，我就会心跳加速，冷汗直流。”明就仁波切成长在一种浸润在佛教哲理和修持的文化中，由于他父亲和其他老师的教导而受益良多，但他是不是就因此而无忧无虑了呢？其实不是的，他说：“虽然我处在很幸运的环境下，也难以领会我的基本本质是自由、清澈、具足能力的……尤其是焦虑和其他强烈情绪把我牢牢捆住时，我几乎不



能呼吸。”对于生活中的烦恼和情绪，究竟要如何处理呢？明就仁波切指出：“与其抗拒或投降，不如当它们是朋友，面对它们，这样就能获得持久与真正的本俱智慧、信心、清明和喜悦。”

你也很幸运，能够看到《世界上最幸运的人》这本书，聆听明就仁波切关于人的内在力量与潜能的教导。但是我们这个世间，大多数人因为文化熏陶、家庭教育、个人经历以及一些基本生理倾向等，局限了他们看待自己和周遭世界的观点。他们无法发觉自身的转化能力或内在自由带来的开阔，他们因为种种生活难题而无暇省思，他们会长时间麻木，并认为生命就是如此，甚至不想改变。明就仁波切说人类都受到这种基本绝望感的影响：“这种绝望心态就像河底的一层烂泥，一直存在，我们却看不见。”当你身处这种状况时，你还以为自己是幸运的吗？估计你会有所迟疑，对此，明就仁波切指出：“脆弱与不完美的感觉之中，蕴含着了悟自身真正力量的关键。”如果明就仁波切没有面对他年轻时的恐慌与焦虑，他就不会有现在的成就，不会前往世界各地，镇定自若地坐在一群陌生人面前传达快乐的智慧。

不管快乐与否，其实我们都是幸运的，只是有时忘了或没有认出来。我们幸运地生活在人类历史上的这个独特的时代，西方科学家与佛教科学家通力合作，为全人类提供达到超乎想象的可能方法。感恩明就仁波切为我们提供了很多切实可行的具体方法，让我们将自己的潜能完全体现出来。

当幸运来敲门时，你准备好了吗？

说明：本书在编辑的过程中，出于对大众读者的考虑，特意将目录中的内容更加丰富了，将一些笼统的标题给具体化了，这些新标题都是从内文提炼出来，如有不当之处，请读者指正。



前 言

危机，就是转机。

——阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）

最近我到北美巡回讲学，有个学生告诉我，有一位颇具影响力的哲学家，将20世纪称为“焦虑年代”。

“为什么呢？”我问他。

他解释，根据这位哲学家的说法，两次血流成河的世界大战，在人们心里烙下了情感伤痕。这两次战争发生之前，从来没有那么多人死于战争。更糟的是，工业化和科技的进步，本来是希望为人类带来更文明和舒适的生活，却直接造成了生灵涂炭的下场。

他继续说，不只是那些可怕的战争，我们为了享有物质生活的舒适便利而发展的每项进步，都有黑暗的一面。像移动电话、超市扫描机、提款机和个人计算机等等的科技突破，也是制造武器的基础——足以毁了人类，甚至毁了我们称为“家”的地球。电子邮件、网络与其他计算机科技等等，应该是要让生活更自在，反而把我们淹没在过多资讯和不确定性之中，那些看似急迫

行之道呢？”本书从许多角度解答这些人的疑问。这是一本实用手册，教导大家将佛教的洞见和实修，运用来解决日常遭遇的难题。

另外，如果你目前生命中还没遇到大麻烦，或者你是个快乐、满足、有福气的幸运儿，本书也将提供经过证明、确实有用的佛法观点，帮助你检视人生的基本状态（或者生命的实相），但愿这些方法能够帮助发掘并培养你从未察觉的潜力。

我们将书上提到的观念和方法，汇编为精要的指南，就像你买手机会附送使用手册，内容是：“第一步：请检查包装盒中是否有以下的商品……”；“第二步：请取下手机后面的电池盖”；“第三步：安装电池”。我过去接受的是佛教传统训练，从小就受佛教熏陶，因此被教导要从修持中得到真正的利益，必须认识基本的教义，也就是“见地”。我们必须了解自己的基本状况才有办法面对，否则，修持就会漫无目标，无法击中要害。因此，我认为最好的方法是根据传统佛教典籍的形式，将内容分成三部分：

第一部分，是“见”，就是探究我们的基本状况：导致生活中各种不安的本质和原因，并了解这些不安能够引导我们深刻认识自身的本质。

第二部分，是“修”，就是提供循序渐进的三种基本禅修指导，借由这些方法帮助我们安住自心、开放自心和培养智慧。



第三部分，是“行”，就是好好运用第一部分学到的见解，以及第二部分学到的对治一般身心和个人问题的方法。

我早年内在此的奋斗心路，对于本书接下来所要探索的主题，也许多少有些帮助。然而，我在书中多数部分所分享的精彩内容，都是来自我的上师和朋友，以及过去十二年的世界讲学之中，与我坦诚分享生命经验的人，对他们，我尤其铭记在心。他们的故事，拓展了我精神生活的多角度视野，也让我对身为佛教徒所学到的各种方法充满无限感激。



的讯息，老是逼得我们似乎非马上处理不可。

他接着说，网络、杂志、报纸或电视上的新闻，让人感觉很不愉快，内容都充斥着冲突和暴力，以及预测坏事的降临。我问他，为什么这些报导只着眼在暴力、犯罪和恐怖行动，却不报导好人好事和成功事迹呢？

“报导坏消息才有卖点”，他回答。

“我不懂你的意思”，我疑惑地看着他。

“灾难会引起大家的注意，”他解释，因为它证实了我们内心深处的恐惧，也就是生命是难以预测和令人惊慌的。我们一直在为下一件坏事保持警戒，这样才能预防不管是股市崩盘、自杀炸弹、海啸、地震等。“一点也没错！”我们心想，“我的恐惧是对的……我现在应该好好想一想怎么保护自己。”

在他解释的同时，我明白了他描述的情绪问题并不是现代人才有的。从有两千五百年历史的佛教观点来看，人类历史上的每个重要时期，都可称为“焦虑年代”，焦虑已经是人类长期的症状。一般来说，我们对这种基本的不安和烦恼，有两种不同反应——不是想摆脱它，就是向它竖白旗投降。不管哪一种反应，往往制造更多的纠葛和问题。

对于这种焦虑，佛教提供了第三种选择——“直观”，直观生活中的烦恼和情绪，作为解脱的踏脚石。与其抗拒或投降，不如当它们是朋友，面对它们。这样一来，我们就能获得持久与真正的本俱智慧、信心、清明和喜悦。

许多人问“我要如何运用这个方法呢？”“如何将生活融入修

目 录

前言 > 1

第一部 认识自己

第一章 隧道中的光 > 3

人类存在的唯一目的，就是为了身处黑暗的可怜众生，点燃一盏明灯。

念头是认识自己的机会…7

跟心交朋友…10

问题有多猛烈，你就有多强大…15

恐惧不过是飘浮在心里的想法…20

第二章 问题就是解答 > 27

我们探索的终点，将抵达我们原先出发的地方，这是我们第一次认识这个地方。



- 体验我们的自心本质…29
- 痛苦是生命的基本状态…32
- 对于不安，要预先准备…35
- 什么是自然的痛苦与自己造作的痛苦…36
- 痛苦是存在的…41
- 认识痛苦的痛苦（苦苦）…42
- 认识变化的苦（坏苦）…44
- 认识普遍的苦（行苦）…46
- 观察呼吸的变化…49

第三章 观点的力量 > 53

如果不守护放逸的心，就不可能持守自己的学习。

- 观点会影响人的体验…54
- 所有的分别基本上都是相对的…56
- 痛苦其实源自于你的执著…60
- 面对“自我概念”的执著…63
- 哪些因素影响我们对自己的看法…66
- 观察内心的反应…70

第四章 洞悉体验的本质 > 73

念头的本质，就是本初的觉性。

- 放下执著，痛苦就会减少…75
- 佛性具有体验一切事物的无限潜能…77
- 体验到佛的刹那…83
- 抛弃狭隘或局限的想法…86



盘点自己的特质和性格…88

第五章 观察自心的习性 >91

一旦感知之门净化了，万事万物就会如实展现……

内心习性决定了我们的世界观…93

我们不去对抗或压制，而是拥抱和探索…95

我们仍执著“恒常”的想法…96

单一，是很微细的谬见…98

独立，其实是幻相…100

空性具有宽广无边的潜能…103

看着海浪的起伏，却不影响海洋的本质…106

不光认识体验，同时也认识体验者…108

第二部 开放自心

第六章 转化的工具 >111

我们有一部美丽的车子，却不知如何驾驶。

阿难给我们的启示…111

修持的三个步骤…113

用心看着心…118

驯服你的马（身体）…120

调伏骑士（你的心）…127



第七章 专注力的修持 > 131

想要看到山的另一面，必须先看山的这一面。

步骤一：不专注在特定的地方或体验…133

步骤二：专注于色相…136

步骤三：专注于声音…138

步骤四：专注于身体的体验…142

步骤五：专注于念头…146

步骤六：专注于情绪…150

第八章 洞见的修持 > 155

在理智活动之后，直觉的心取而代之，并乍现了明晰的洞见，因而带来了许多的喜悦与欣喜。

斩断对概念的执著…156

觉性就是我们的真实本性…158

轮回是涅槃的展现…160

“我”并不是永恒、单一和独立的…162

审视所观察对象的空性…164

观察那颗正在体验的心…166

第九章 同理心的修持 > 169

人类是整体的一部分，那整体，即是我们所说的宇宙。

认同和理解别人…171

第一阶段：一般的慈悲…173

第二阶段：无量的慈悲…181

第三阶段：菩提心…183

第三部 运用方法

第十章 以生命为道用 > 189

一切事物，都可作为禅修之用。

寻找隐藏的黄金…191

面对佛性的障碍…194

观察我们看待事物的方式…202

第十一章 找到适合自己的方法 > 207

当你与困境正面交锋，会有新的发现。

方法一：专注力修持…209

方法二：分解再分解（观的禅修）…222

方法三：扩展同理心（慈悲的禅修）…237

交替使用不同的方法…246

第十二章 喜悦的智慧 > 251



第一部 认识自己

我们的生命是自心所塑造而成，我们是自心之所思（诸法意先导，意主意造作）。

——《法句经》，艾纳·伊斯渥伦(Eknath Easwaran)译



第一章 隧道中的光

人类存在的唯一目的，就是为了身处黑暗的可怜众生，点燃一盏明灯。

——荣格，《回忆、梦、省思》(Memories, Dreams, Reflections)

几年前，我被绑在“功能性核磁共振造影”扫描机器里，进行脑部实验。我觉得它好像一具圆形的白色棺材。我躺在检验台上，它像舌头一样，把我吸入中空的圆柱里。工作人员告诉我，圆柱里面是扫描仪器。我的手臂、脚和头被捆绑起来，全身动弹不得，嘴里还含了咬合器，防止上下颚移动。进行脑部扫描前的准备工作真的很有趣，检验师也很有礼貌地向我解释每一个动作与目的。虽然我整个人被塞进机器的过程还挺平顺的，但是，如果想象力丰富的话，会觉得好像被什么东西一口吞下肚子。

机器内的温度很快就升高了。我被绑住，所以没有办法用手去擦拭脸上的汗，那就更别提抓痒了——当你无法抓痒时，那种难受你很难想象。机器本身发出很大的呼呼急转声，就像警铃一样。

听完我的描述，大概没有人会想在功能性核磁共振造影扫描机器里待超过一小时。不过，我和几名僧人在内的十五人自愿接